Club RETRAITE SPORTIVE COMMUNAUTÉ BURGIENNE
FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE

Programme des randonnées pédestres RSCB Novembre/ Décembre 2026-C

	06/11/2026	13/11/2026	20/11/2026	27/11/2026	04/12/2026	11/12/2026	18/12/2026	25/12/2026
Randonnées Douces 1/2 Journée	Polliat, moulin Polaizé, grand Vernay, ruisseau	Montagnat, Noirefontaine , Les Mortes	Meillonnas , le Rocher, moulin des Grobes,	Viriat, Lingeât, Chassignole, Les Vignes	St Etienne du Bois le lac Groboz	Certines Morandière, bois de Rippy, stade, les Rippes	Bourg en Bresse, Curtafray, Bouvent, la Ressouze	Noël
Paramètres et IBP	5,1km D+ 45m. 1	5,6 km D+ 20m. 1	5,2 km D+ 60 m. 1	5,7 km D+ 45 m. 1	4,8 km D+ 45 m. 1	5,5 km D+ 10m. 1	5,3 km D+ 20 m. 1	
Animateur	**DB**	**BB**	**DB**	**DB**	**DB**	**DB**	**DB**	
Parking covoit	Cimetière	Vennes	Cimetière	Cimetière	Cimetière	Vennes	Vennes	
Heure départ	13H30	13H30	9H00	13H30	13H30	13H30	13H30	
Parking rando	P. De la gare	P Noirefontaine	P. Pré de la Cour	P salle des fêtes	P. office du tourisme	P salle des fêtes	P Curtafray (Bouvent)	
Covoiturage	€ 2,50	€ 1,20	€ 2,80	€ 1,40	€ 2,20	€ 1,80	€ 0,60	
Petites Randonnées 1/2 journée	Polliat, Polaizé, Binochons, Montfalconnet	Marsonnas le sorbier, bois de la Desserte	Meillonnas, le Mollard, Sancia, étang de Rien	Malafretaz, le grand lac, la Citernes	Marboz. Les berges du Sevron	Villereversure, Cormorand, Surfin, Valuisant, rochefort	Montrevel, La Charme, Sellière, Cuet, les Curtils	Noël
Paramètres et IBP	9,5 km D+ = 70 m 2	9,9 km D+60 m 2	8,9 km D+ 130m. 2	9,5 km D+ 10m	9 km D + 95 m. 2	9 km D+ 105 m. N 2	9,9 km D+=50 m 2	
Animateur	**MS**	**BeC**	**YD**	**MA**	**BB**	**GP**	**BeC**	
Parking covoit.	Cimetière	Cimetière	Cimetière	Cimetière	Cimetière	Vennes	Cimetière	
Heure départ	13H15	13H15	8H45	13H15	13H15	13H15	13H15	
Parking rando	P. de la ZA de Presle	P. de l'église	P; Pré de la Cour	P. La Plaine Tonic	Place de l'église	P pole santé	P. Charles de Gaule	
Covoiturage	€ 2,50	€ 5,10	€ 2,80	€ 4,10	€ 3,70	€ 4,10	€ 3,90	
Moyennes randonnées 1/2 journée	Pressiat. Condamines , Cuisiat Les Laintoyes	Ambronay Merland. Salaport	Meillonnas, Mont Charvet, col de France	Chavannes, Chavussiat Corcelles	Verjon. Roissiat, courmanjoux, sur Chantemerle	Pont d'Ain Oussiat , Mont Olivet, Necudey	Jujurieux. Breignes, Chevanel	Noël
Paramètres et IBP	8,7km D+210 m 2	9,9 km D+220 m. 2	9,5 km D+ 230m 2	11 km D+ 265 m. 2	9,5 km D+ 235 m. 2	8,5 km D+ 180 m 2	11,5 km D+ 280 m. 2	
Animateur	**MA**	**PM**	**PM**	**GP**	**BeC**	**MS**	**BrC**	
Parking covoit.	Cimetière	Vennes	Cimetière	Cimetière	Cimetière	Vennes	Vennes	
Heure départ	13H00	13H00	8H30	13H00	13H00	13H00	13H00	
Parking rando	Place du 18 juillet 1944	Rue du parc	P; Pré de la Cour	P. mairie	Place des déportés	Parking du pont	P. musée	
Covoiturage	€ 4,70	€ 6,40	€ 2,80	€ 4,60	€ 4,40	€ 4,40	€ 6,00	
Grandes randonnées 1/2 journée	Allement. Challes, rivière d'Ain	Verjon , grotte de la roche, salavres		Ambronay, le Molard, les baissières, Rongeant,	Ceyzeriat , Trou du sac, Pérouse	Poncin, Beigne, Leymat	Tossiat bois du seigneur, bois pommier	Noël
Paramètres et IBP	12,4 km D+ 330 m 2	10,2 km D+ 310 m 2		12 km 370 m. 3	10 km 290 m. 2	10,7 km D+ 330 m 2	10 km 321 m. 2	
Animateur	**YD**	**YD**		**BrC**	**MA**	**BrC**	**YD**	
Parking covoit	Vennes	Cimetière		Vennes	Vennes	Vennes	Vennes	
Heure départ	13H00	13H00		13H00	13H00	13H00	13H00	
Parking rando	P. CCAS	Place des déportés		P. Ecole élémentaire	P; salle des fêtes	P; salle des fêtes	Gymnase Tossiat	
Covoiturage	€ 6,90	€ 4,40		€ 6,90	€ 2,10	€ 6,20	€ 2,60	
								Noël
Paramètres et IBP								
Animateur								
Parking covoit								
Heure départ								
Parking rando								
Covoiturage								
	06/11/2026	13/11/2026	20/11/2026	27/11/2026	04/12/2026	11/12/2026	18/12/2026	25/12/2026

Paramètres maxi des randonnées pédestres à la RSCB			
Type randonnée	**Distance maxi**	**Dénivelé maxi**	**IBP maxi**
Randonnée dite « Douce » en 1/2 Journée	6 km	80 m	25
Randonnée dite « Petites »en 1/2 journée	13 km	200 m	40
Randonnée dite « moyenne » en 1/2 journée	13 km	450 m	50
Randonnée dite « moyennes » à la journée	16 km	600 m	70
Randonnée dites « Grande » 1/2 journée et journée	25 km	1000 m	95

Les animateurs randonnées :		
Nom prénoms	**Initiales**	**Téléphones**
Auger Martine	**MA**	Consultables sur le site RSCB depuis l'espace adhérents
Baud Brigitte	**BB**	
Brazier Daniel	**DB**	
Convert Bernard	**BeC**	
Corat Brigitte	**BrC**	
Drot Dominique	**DD**	
Ducongé Yves	**YD**	
Malessard Pascal	**PM**	
Perrin Gérard	**GP**	
Sala Michel	**MS**	

Indice d'effort (IBP)	
Les randonnées sont classées en fonction du score en 5 couleurs (pour une préparation physique moyenne) Les paramètres des randos dans le programme page précédente sont surlignés avec les couleurs et les chiffres liés à la difficulté sont	
Vert (de 0 à 25) → **1**)	**Facile**
Bleu (de 26 à 50) → 2	**Assez facile**
Orange (de 51 à 75) → 3	**Peu difficile**
Rouge (de 76 à 100) → 4	**Assez difficile**
Noir (> 100) → 5	**Difficile**

Co-voiturage
Le covoiturage est organisé sous la responsabilité des participants il démarre depuis les parkings (Vennes, cimetière et saint Denis) jusqu'au parking des randonnées aller et retour . Le tarif de covoiturage est calculé sur la base de 4 personnes par voiture et avec 0,46 €/km

Consignes permanentes des randonnées pédestres à la RSCB
Sur le parking de co-voiturage merci d'arriver **1/4 d'heure avant l'heure de départ** pour assurer le pointage et organiser les voitures. Au départ de la randonnée merci de limiter les bavardages et d'**écouter la présentation** de l'animateur afin de connaître les consignes de sécurité, les horaires et les caractéristiques de la randonnée (Dénivelé, types de chemins, difficultés éventuelles…) En cours de randonnée l'**animateur donne le rythme** en fonction de la capacité des randonneurs et du type de randonnée . C'est également l'animateur qui fixe les arrêts (Boissons , besoins naturels, pause banane…). Si vous avez de bonnes jambes vous pouvez prendre de l'avance sur le groupe tout en restant à vue et en vous arrêtant pour regroupement et aux intersections. Si au contraire vous avez des problèmes merci d'en avertir l'animateur et/ou le serre file : **En aucun cas on abandonne le groupe** sans autorisation préalable (y compris pour arriver plus vite aux voitures) . De manière général essayez de ne pas trop ralentir le groupe en bavardant trop. Au contraire profitez des paysages et des bruits de la nature. Pour finir soyez courtois et bienveillant vis à vis des animateurs, des serres files et des assistants qui **s'impliquent bénévolement** pour votre plus grand plaisir .